

中高年男性でも一人で挑戦できる料理教室 レシピ

簡単にできる！
栄養バランスがよい
和食料理を
日本料理一灯料理長が考案



日本料理一灯料理長 長田勇久氏

鶏と大根、椎茸、人参の照り煮



材料(2人分)	分量
鶏モモ肉	1／2枚
大根	180g
人参	60g
干し椎茸	5g
水	150cc
カイワレ大根	適量
サラダ油	大さじ1／2
たまり醤油	大さじ1と1／2
みりん	大さじ2

◆作り方

1. 干し椎茸は前日から水に浸して戻しておく。食べやすい大きさに切り、戻し汁は取り置く。
2. 大根はよく洗い皮付きのまま1cmの厚さに切る。そして太さに応じて1/2や1/4の大きさに切る。人参も良く洗い皮付きのまま乱切りする。カイワレ大根は1cmの長さに切る。
3. フライパンに大根と人参を入れて、ひたひたになるくらいの水を注いで火にかける。アルミホイルで落とし蓋をして、沸いてきたら火加減を調節して茹でる。箸で刺してスッと通ったら取り出す。
4. フライパンの湯を捨てて、火にかけ、乾いたら油を敷き、鶏肉を皮目から入れて焼く。
5. 鶏の皮目が香ばしく焼けたら裏返し、大根と人参と椎茸を入れる。椎茸の戻し汁とたまり醤油とみりんも加えて中火にして5分ほどコトコト煮る。
6. 鶏肉をいったん取り出して、粗熱が取れたらひと口大に切り、フライパンに戻す。煮汁をかけながら、とろみがつくくらいまで煮る。
7. 皿に盛り付け煮汁をかけ、カイワレ大根を上に乗せる。

もやしとエノキ茸、豆苗の酢醤油和え



材料(2人分)	分量
もやし	100g
エノキ茸	100g
豆苗	30g
花かつお	適量
醤油	大さじ2
酢	大さじ1
ゆで汁	大さじ2

◆作り方

1. エノキ茸は石附を切り落とし、半分に切りほぐしておく。豆苗も半分に切る。
2. 鍋に200ccほどの湯を沸かし、もやしとエノキと豆苗を入れて茹でる。取り出して、器に盛る。
3. 醤油と酢とゆで汁を合わせて酢醤油を作る。
4. ②の上から③をかけ、花かつおを上盛りに盛る。

胡瓜の白醤油浅漬け



材料(2人分)	分量
胡瓜	1/2本
白醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
煎り胡麻	適量
白醤油(仕上げ用)	小さじ2

◆作り方

1. 胡瓜は乱切りにする。ボウルに入れて白醤油と砂糖をまぶして20分くらい置く。
2. 水気を切り器に盛り付け、白醤油をかけ煎りごまを振る。

煮干しと大根と油揚げの赤だし



材料(2人分)	分量
煮干し	5g
水	300cc
大根	20g
油揚げ	8g
ねぎ	適量
八丁味噌	20g

◆作り方

1. 煮干しは前日から水に浸けておく。(水出し)
2. 大根はいちょう切りにし、油揚げは半分に切り千切りにする。ねぎは小口切りにする。
3. 鍋に①と大根を入れて火にかける。沸いてきたら火を止めて味噌を溶き入れる。
4. 油揚げを加えて、再び火にかけて沸く手前で火を止めて椀に注ぐ。ねぎを入れる。

◆メモ◆